MT. Indiarti

219 Tips Agar Cepat Hamil

NEW EDITION

"Tips-tips ini telah terbukti secara medis meningkatkan peluang kehamilan bagi pasutri hingga 97%"

~ dr. Widi Hartono, Sp.OG (Jakarta) ~

KATA PENGANTAR
Edisi Baru

Anak merupakan generasi penerus yang dirindukan dan dibanggakan. Ketika terjadi kehamilan, mereka ingin merawat dan menjaga dengan sebaik-baiknya agar si ibu dan janin selalu sehat hingga mendapatkan putra-putri idaman keluarga. Hampir setiap pasangan menginginkan segera memiliki anak sebagai buah hati dan tali pengikat cinta mereka.

Namun sayang sekali, informasi tentang cara meningkatkan kesuburan suami istri, dan cara merawat kehamilan/persalinan masih sangat kurang. Tidak sedikit pasangan yang keliru dalam memutuskan segala sesuatu karena tidak memahami risiko apa yang bakal terjadi. Belum lagi jika ternyata kandungan si ibu mengalami gangguan medis yang berisiko tinggi. Kesalahan atau keterlambatan dalam mengambil tindakan kadangkala berakibat sangat fatal dan menimbulkan trauma di kemudian hari.

Buku ini berisi tips-tips jitu yang akan membantu Anda mencari dan memahami informasi seputar upaya meningkatkan kesuburan suami istri. Dengan membaca buku ini, maka kehamilan, persalinan dan upaya Anda untuk mendapatkan seorang bayi, akan menjadi salah satu peristiwa membahagiakan dalam hidup Anda dan bukannya kecemasan tanpa alasan. Sebuah buku pegangan bagi pasangan suami istri, maupun masyarakat umum untuk memiliki putra-putri sebagai generasi rabbani. Selamat menyongsong si buah hati dan bahagia selalu untuk Anda!

Yogyakarta, 17 September 2017

MT Indiarti

DAFTAR ISI

BAB IV

BAB V

MINUMLAH OBAT PERANGSANG

BAB VI

BAB VII

BAB XI

BAB I
MENJAGA GAYA HIDUP SEHAT

1

Hindarilah Polusi Lingkungan

Kualitas lingkungan hidup mempengaruhi kesuburan. Hasil pembakaran tak sempurna dari bahan bakar bensin dan batu bara menghasilkan senyawa yang disebut PAH atau *Polycyclic Aromatic Hydrocarbons*. Zat toksin ini dilepaskan ke udara, tanah, dan air.

Dalam 100 tahun terakhir ini, kesuburan pria semakin menurun akibat lingkungan berpolusidan PAH. Pria yang banyak terpapar PAH memiliki resiko ketidaksuburan sampai 53% dari pria yang terkena PAH sedikit saja. Hasil ini didapat setelah uji residu

PAH pada tes urin 786 orang pria dengan masalah kesuburan. Oleh karena itu, jika Anda tinggal di lingkungan alam yang kurang ramah, perlu dipertimbangkan kembali.

2

Hindari Obat-obatan Tanpa Resep Dokter

Setiap obat-obatan mempunyai efek samping yang berbeda-beda. Ada obat yang menimbulkan hasrat seksual menjadi tidak bergairah. Untuk itu hati-hatilah dalam penggunaan obat-obatan yang beredar bebas bebas.

Jika ingin aman Anda perlu berkonsultasi dengan dokter jika Anda akan menggunakan obat-obat yang terjual bebas tanpa resep. Lebih baik lagi, jika Anda mampu mengurangi penggunaan obat-obatan kimia. Mencegah dan meningkatkan stamina tubuh lebih baik daripada mengobati.

3

Hindari Penggunaan Radiasi dan Kemoterapi

Radiasi dan kemoterapi berpengaruh terhadap kesuburan. Penggunaan radiasi dan kemoterapi biasanya untuk pengobatan kanker. Apa sebenarnya efek samping penggunaan radiasi dan kemoterapi? Efek samping radiasi dan kemoterapi ternyata membuat panas dalam tubuh. Sedangkan sperma akan mati jika kepanasan. Dengan begitu maka bisa jadi kuantitas sperma akan berkurang jika laki-laki terlalu banyak menggunakan terapi radiasi.

4

Jangan Berendam Air Hangat

Jika suami terbiasa mandi sauna maka tidak ada salahnya jika Anda meminta suami untuk menguranginya. Terbukti secara medis, produksi sperma

seorang lelaki yang terlalu sering mandi air hangat menjadi jauh berkurang. Kualitas sperma pun menurun sehingga secara tidak langsung akan tidak berfungsi dengan baik dalam melakukan pembuahan.

5

Mandilah Setiap Hari dengan Air Dingin

Mandi air dingin dalam kondisi badan sehat sangat menyegarkan. Suasana testis menjadi kondusif untuk memproduksi sperma berkualitas. Maka untuk meningkatkan kesuburan Anda, usahakan mandi dengan air dingin setiap hari. Suhu testis yang sejuk membantu untuk memproduksi sperma yang sehat. Idealnya lebih dingin dari suhu normal tubuh. Itulah hikmah kenapa buah zakar yang di dalamnya terdapat testis diciptakan menggantung di luar tubuh pria. Hindari mandi uap atau berendam air panas untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas sperma.

6

Jangan Sering Memakai Celana Ketat

Hindarilah memakai celana ketat terlalu lama sebab akan menyebabkan panas tubuh meningkat. Jika suami terbiasa mengenakan celana ketat, tidak ada salahnya jika Anda meminta suami untuk menggantinya dengan celana dalam yang lebih longgar (bokser). Tujuannya agar kemampuan testis dalam mengatur suhu (mengurangi panas) tidak terhambat. Celana jeans ketat juga dapat menyebabkan testis terganggu dan sejumlah 5% berakibat tidak langsung pada kemandulan.

7

Hindari Banyak Duduk

Duduk terlalu lama juga akan membuat testis lebih cepat panas. Jika suami Anda kerja di depan komputer, sopir, maka usahakan sering berdiri dan usahakan jangan terlalu lama duduk. Hal ini tentu saja bertujuan supaya testis dalam dapat mengurangi panas.

8

Menikahlah di Usia Ideal

Secara biologis dan sosial, menikah di usia ideal adalah 20-25 tahun. Usia aman untuk hamil adalah 20-35. Jika melebihi 35 tahun, resiko kehamilan dan kelahiran akan lebih tinggi. Memang, tak semua orang beresiko tinggi, tetapi secara rata-rata, kehamilan di atas 35 tahun tergolong kehamilan resiko tinggi. Sebab semakin tinggi batang usia Anda akan semakin sulit mempunyai keturunan. Sebab kualitas sperma dan telur akan semakin menurun sebanding dengan usia Anda.

9

Hindari Rokok

Mengapa Anda tidak boleh merokok? Sebab merokok aktif dan pasif untuk seorang laki-laki dapat menurunkan kualitas sperma. Kemudian apakah merokok dapat mempengaruhi kehamilan? Jawaban tentu

ya, merokok dapat mempengaruhi kehamilan. Mengapa? Sebab merokok dapat memacu kecepatan denyut jantung, menaikkan tekanan darah, dan menekan sistem syaraf.

Hal ini tidak hanya mempengaruhi janin, namun juga menyebabkan berbagai komplikasi pada sang ibu. Penelitian baru-baru ini menyebutkan bahwa merokok pada saat mengandung dapat menyebabkan abnormal atau ketidaknormalan genetik, seperti bibir sumbing, masalah pada pencernaan dan usus, ketidaknormalan pada mata, kuping dan sumsum tulang belakang.

10

Hindari Minum Alkohol

Meminum alkohol tentu tidak baik bagi kesehatan. Apalagi bagi Anda yang ingin mempunyai bayi atau Anda sedang mengandung. Efek negatif dari minum alkohol adalah berpengaruh pada kesuburan ibu. Begitu pula pada sang ayah. Alkohol dapat berpotensi mengganggu perkembangan sperma yang normal dan kadar hormon. Racun dalam alkohol da-

pat merusak sel-sel sperma di testis, mempengaruhi ukuran testis dan menyebabkan peningkatan sperma berbentuk normal. Itu semua tentu berdampak pada kesuburan. Bisa jadi peminum berat akan ada kemungkinan mengalami disfungsi ereksi dan tidak dapat memiliki hubungan seksual yang sukses. Hal ini juga akan mempengaruhi efek sekunder pada kesuburan. Untuk itu jika seorang pria mengalami jumlah sperma rendah, ia harus menahan diri dari minum selama paling sedikit tiga bulan.

11

Olah Raga Secara Teratur

Mengapa olah raga dapat membuat Anda lebih subur? Sebab ada riset baru yang memperlihatkan bahwa kebugaran fisik juga bermanfaat untuk kesehatan seksual. Olahraga dapat dianggap sebagai latihan seks bagi pria maupun wanita. Bagi pria ternyata olah raga dapat menurunkan resiko terjadinya impotensi. Mengapa olah raga dapat menurunkan resiko terjadinya impontensi? Karena dengan olahrga akan memperbaiki aliran darah menuju daerah genital.

Latihan kebugaran juga dapat memperbaiki fungsi seksual seorang wanita dengan cara yang sama.

12

Hindarilah Berbagai Binatang yang Bervirus

Binatang yang paling menakutkan adalah kucing, tikus, dan sejenis unggas. Namun yang paling berbahaya adalah kucing karena memiliki virus toksoplasma. Mengapa kucing yang memiliki virus toksoplasma sangat membahayakan wanita yang ingin memiliki bayi? Sebab wanita hamil yang terinfekasi virus toksoplasma bisa mengalami keguguran, melahirkan bayi cacat, prematur, serta meninggal.

Lalu apakah semua kucing membawa virus ini? Tentu saja tidak, namun untuk membedakan kucing yang satu dengan yang lain sangatlah sulit. Penularan virus ini melalui daging yang kurang matang atau bisa pula melalui kotoran kucing. Yang paling bahaya adalah Ibu yang terinfeksi virus ini biasanya tidak merasakan gejala apapun. Kalaupun ada, hanya berupa demam biasa dan pembesaran kelenjar ge-